# *¿Cuán efectivo es el pensamiento positivo?*

Por Ralph. M. Lewis, F.R.C.

¿Es el Pensamiento Positivo un estímulo psicológico o una sedación mental? Cuando surge una crisis personal, se sugiere comúnmente la frase "mantén un pensamiento positivo" hacia aquellos que están envueltos en el problema. ¿Se han convertido estas palabras en un simple cliché o tienen un valor práctico?

Mantener un pensamiento positivo es usualmente definido por el profesional promedio como pensar en el estado opuesto. En otras palabras, si se cree que una condición o circunstancia predominante es malévola o adversa, entonces es considerada *negativa.* Se entiende por "negativo" lo que niega, se opone o interfiere con alguna meta, objetivo o estado que se desea. En consecuencia, lo opuesto, el pensamiento *positivo,* es el deseo y la imagen de la condición que se prefiere.

Sin embargo, ¿proporcionará este cuadro mental placentero el resultado necesario o deseado? ¿Lo producirá en realidad la sola idea de un mejoramiento deseado o la disolución de una situación? El mero pensar positivo que no va más allá de esto, sólo puede traer desilusión a aquella gente que cree simplemente en ello.

La *metafísica* práctica aconseja el mantener pensamientos positivos cuando se confronta con la adversidad. Sin embargo, este enfoque va más allá de lo que sus seguidores entienden o hacen en realidad. Generalmente se interpreta que el principio metafísico quiere decir que el pensamiento positivo se proyecta hacia la Mente Cósmica o Universal y subsecuentemente de alguna manera misteriosa, el pensamiento, como un proyectil, destruirá toda la oposición negativa.

Psicológicamente, esta actitud es catártica; simplemente, es la transferencia de los problemas del individuo a otro reino y poder para encontrar su solución. El individuo está haciendo servil a él, lo que considera una fuerza o inteligencia suprema. Si las *leyes cósmicas* están implicadas en funciones para corregir una condición adversa o injusta, el individuo, con sólo transferir el pensamiento, se está separando en efecto de las leyes esenciales.

En la metafísica y en el verdadero misticismo, la Mente Cósmica o Universal no es un órgano de soluciones detalladas para las perplejidades humanas. No tiene alfabeto ni se comunica por medio de lenguajes; en cambio como una fuente de estímulo para el intelecto humano, es un factor en la *iluminación* de la mente mortal. No provee un acrecentamiento de nuevas ideas, sino más bien causa un *reordenamiento* del pensamiento del individuo. El pensamiento consciente de éste y las ideas latentes afines que existen en su subconsciente se vuelven un factor material en la claridad necesaria para causar el efecto deseado.

## *Analizando el* ***pensamiento***

Esta clase de ayuda requiere toda la cooperación del individuo. Debe comprender que él es parte del proceso mecánico por medio del cual puede obtener el éxito que espera. Por lo tanto, mantener un pensamiento, involucra más que la mera visión mental del logro. Necesita un *análisis* de nuestro objetivo. Por ejemplo, ¿es racional nuestro deseo? ¿Es contrario a las leyes naturales de la salud mental y corporal? ¿Se opone al bienestar de la sociedad? Además, ¿es contrario a las normas morales, una represión de la conciencia de uno?

Siempre que el "pensador positivo" crea que su objetivo es meritorio, el siguiente paso entonces es reducir el objetivo que él desea realizar, a los componentes de que consiste. Nada que se desea es completo en sí mismo a menos que esté compuesto de los elementos esenciales. Supongan por ejemplo que una persona sostiene la idea de que en el futuro puede obtener una casa. Ese pensamiento depende de muchos factores. En otras palabras, ¿qué cosas deben hacerse primero para lograr este objetivo? ¿Se ha pensado en el factor tiempo, empleo, fondos monetarios, obligaciones subsecuentes en las cuales se puede incurrir?

## ***Realizando nuestro objetivo***

Estos factores necesitarían ser resueltos, colocarse en su lugar como las partes de un rompecabezas. Lo más importante es el *primer* pensamiento positivo que uno tiene. Este es el pensamiento esencial en el cual la razón debería ocuparse. Debe ser proyectado, informándonos respecto a cómo empezar a realizar nuestro objetivo; simplemente, qué pasos deberían tomarse para llevarlo a cabo.

Al mantener en mente tal elemento principal de su objetivo y al mismo tiempo buscar personalmente la ayuda de un mayor criterio, ustedes mismos se están haciendo compañeros del *discernimiento más profundo de su subconsciente;* están abriendo los canales de la conciencia. Comprendiendo esto, están escudriñando entonces todo el talento, las experiencias olvidadas que pueden de alguna manera, estar relacionadas con su objetivo. Igualmente, pueden volverse más sensibles a cualesquiera pensamientos de los demás que estén relacionados con los de ustedes en forma agradable.

Su *pensamiento* claramente comprendido e imaginado si es posible, está actuando figurativamente como un imán. Atrae todas las impresiones que son de una naturaleza similar. Tales impresiones no son en sí mismas ideas completas, pero actúan como una fuerza que toca y reordena el pensamiento que existe en su mente consciente, provocando así un nuevo orden de claridad y comprensión.

Cada elemento de una idea completa que entra en la conciencia se relacionará con otros elementos del problema no resuelto, ayudando así a crear una solución. Entonces, mantener un *pensamiento positivo* es realmente un proyecto *que se desarrolla en la mente.* Uno debe comprender que no puede esperar ayuda para resolver un problema si éste *no* está desarrollado completamente. Aún cuando uno ha analizado un deseo, definiendo sus

componentes y, si es posible, imaginándolos mentalmente, una conclusión satisfactoria puede no estar próxima todavía.

El siguiente paso es pasar cuidadosamente por un proceso de ir mas lejos y *más profundamente* dentro de la conciencia con cada componente. La ayuda más grande para el individuo reside más allá, en el fondo del subconsciente, que es un canal de la Conciencia Cósmica, Universal. Hay un lapso de tiempo para el reordenamiento del pensamiento de uno, bajo la influencia del proceso cósmico-subconsciente. La supuesta demora se debe a menudo a la complejidad del pensamiento que el individuo tiene en mente.

Un intento persistente para forzar una conclusión satisfactoria del pensamiento de uno por medio de una concentración continua, pocas veces tendrá éxito. Un acto así, en realidad sólo *detiene* la idea en la mente consciente. Su mayor intensidad obstruye el flujo de impresiones cósmicamente animadas que se necesitan para el juicio *superior* que ellas puedan producir. Por analogía, a veces la mayoría de la gente esta consciente de la futilidad de tratar de recordar un nombre o un evento; poco después que se abandona el esfuerzo, la respuesta aparecerá repentinamente en la conciencia con gran claridad. Es obvio que el sólo "mantener un pensamiento" cuyas complejidades no son comprendidas totalmente es fútil.

Un pensamiento no puede ser positivo simplemente porque ustedes lo desean, ya que como se ha dicho, si se opone a las leyes naturales o debido a otras condiciones aquí citadas, entonces es *negativo.* Además, otra persona puede mantener un pensamiento de la acción que es contrario al de ustedes. Sin embargo, los elementos del pensamiento de esa persona pueden ser más *compatibles* con las condiciones predominantes, que los suyos. Por lo tanto, es *positivo* en contraste al de ustedes.

Lo *positivo* en el sentido psicológico común de la palabra, indica dinamismo, actividad y satisfacción de un esfuerzo o intento. Por ejemplo, *detener, prevenir* un crimen es *positivo* en acción. Votar en *contra,* anular un proyecto de ley malo, es también *positivo.* Ambas son acciones para producir un resultado *constructivo.*

No existe magia en la sola frase no muy bien pensada: "Mantén un pensamiento positivo".